



Грипп:

что вы можете предпринять

.....
Уход за больными в домашних условиях



Дополнительную информацию
вы найдёте на веб-сайте:

www.mass.gov/dph/flu

Грипп:

что вы можете предпринять

Уход за больными в домашних условиях

СОДЕРЖАНИЕ:

Что такое грипп?	2
Профилактика гриппа	6
Уход за больным гриппом	8
Подготовка к сезону гриппа	18



Что такое грипп?

Сезонный, или обычный, грипп возникает при поражении ваших лёгких, носа и горла вирусом, в результате чего вы заболеваете. Сезон гриппа длится каждый год с начала зимы до прихода весны. Грипп поражает вас внезапно, значительно ухудшая ваше самочувствие. Большинство людей начинают чувствовать себя лучше в течение недели.

К симптомам относятся:

- высокая температура
- усталость / слабость
- сильные боли в мышцах и суставах
- сухой кашель
- головная боль
- боль в горле
- насморк / заложенный нос

Пандемия гриппа возникает в результате появления нового вируса гриппа. Она отличается от обычного сезонного гриппа тем, что:

- Одновременно в разных концах света может заболеть большое количество людей.
- Люди могут заболеть в любое время года.

Самое главное, что нужно знать о пандемии гриппа – это то, что симптомы, которые проявляются у больных, и уход за больным мало чем отличаются от симптомов и ухода при сезонном гриппе.

Что такое обычная простуда?

Обычную простуду вызывают микробы, которые поражают носовую полость в большей степени, чем любую другую часть тела.

К симптомам относятся:

- заложенный нос
- чихание
- насморк
- боль в горле
- кашель с мокротой



Как отличить грипп от простуды?

КЛЮЧЕВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

ПРИ ПРОСТУДЕ:

У вас почти никогда не повышается температура.

Вы чувствуете, что у вас «заложило» голову.

Вы чувствуете небольшое недомогание.

Вы можете простудиться в любое время года.

Вакцины от простуды не существует.

ПРИ ГРИППЕ:

У вас поднимается температура.

Всё ваше тело ломит.

Вы чувствуете себя очень плохо.

Гриппом можно заболеть с начала зимы до начала весны включительно.

Чтобы уберечься от гриппа, можно сделать прививку.

Как люди заражаются гриппом?



Грипп легко передаётся от одного человека другому. Когда больной гриппом кашляет или чихает, вирус гриппа распространяется с капельками влаги, вылетающими из носа или рта.

- Если вы находитесь поблизости, вирус может попасть в ваши дыхательные пути, и вы можете заразиться.
- Вирус гриппа также попадает на такие поверхности, как дверные ручки, телефоны и игрушки. Вы можете заразиться в том случае, если вы прикоснётесь сначала к этим поверхностям, а потом ко рту, носу или глазам.



Снизьте риск заболевания и заражения других:

- Чтобы не заболеть, делайте прививку от гриппа каждый год!
- Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте рот и нос салфеткой. Если у вас нет под рукой салфетки, кашляйте во внутренний сгиб локтя.
- Не трогайте руками глаза, нос и рот.
- Протирайте бытовым чистящим/моющим средством поверхности, которых часто касаются руками, например:
 - » ручки дверей и холодильников
 - » клавиатуру и мышь компьютера
 - » телефоны
 - » детские игрушки
- Часто мойте руки тёплой водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
- Держитесь на расстоянии 3 – 6 футов (90 – 180 см) от окружающих.
- Если вы заболели, оставайтесь дома. Вы можете заразить других даже тогда, когда вы начнёте лучше себя чувствовать.
 - » Взрослые могут заразить гриппом других в течение приблизительно 5 дней.
 - » Дети являются переносчиками инфекции в течение 7 дней.
- Если вы кормите ребёнка грудью и при этом болеете гриппом, для того чтобы не заразить ребёнка, вам нужно пользоваться респиратором.

Делайте прививку от гриппа каждый год!

Каждый, кто хочет снизить риск заболевания гриппом или заражения других, должен ежегодно делать прививку от гриппа.

Одним из серьёзных последствий гриппа может стать воспаление лёгких. Спросите врача о том, не нужно ли вам сделать прививку от пневмонии или воспаления лёгких.

Некоторые из нас более подвержены осложнениям в случае заболевания гриппом. Таким людям очень важно каждый год делать прививку для профилактики гриппа. К группе риска относятся:

- дети в возрасте от 6 месяцев до 18 лет
 - лица в возрасте 50 лет и старше
 - беременные женщины
 - люди с определёнными хроническими заболеваниями, такими как диабет, астма или заболевание сердца
- Поговорите со своим врачом о прививке от гриппа, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем.**

Кроме того, прививки от гриппа очень важны для тех, кто живёт со следующими категориями лиц или ухаживает за ними:

- дети младше 5 лет
- лица в возрасте 50 лет и старше
- беременные женщины
- люди, имеющие определённые заболевания

Как правильно **ухаживать** за больным гриппом:

Больные гриппом испытывают сильное недомогание и слабость. У них ломит всё тело, повышена температура и может возникнуть обезвоживание организма. Ниже приводятся признаки и симптомы, за появлением которых вам нужно следить, и рекомендации о том, как облегчить состояние больного.

Повышенная температура является распространённым симптомом гриппа. Температура может подняться внезапно и держаться от 3 до 5 дней.

- Повышенная температура – это температура, превышающая нормальные для человека показатели. Температуру измеряют градусником (термометром).
- Температуру можно измерять:
 - » в заднем проходе
 - » в ухе
 - » во рту
 - » в подмышечной впадине
- Поговорите с врачом о различных видах термометров и о том, какой из них лучше всего подойдёт для вас и вашей семьи.
 - » Цифровые термометры намного безопаснее, чем стеклянные. Стеклянный термометр легко разбить, а находящаяся в нём ртуть чрезвычайно опасна.



ВАМ НУЖНО ПОЗВОНИТЬ ВРАЧУ И СООБЩИТЬ ЕМУ О ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ У БОЛЬНОГО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ:

ВОЗРАСТ:	ТЕМПЕРАТУРА:
до 3 месяцев	100,4° по Фаренгейту (38° по Цельсию) или выше
от 3 месяцев до 5 лет	102° по Фаренгейту (38,9° по Цельсию) или выше
старше 5 лет	104° по Фаренгейту (40° по Цельсию) или выше

Если у больного любого возраста повышенная температура будет держаться более 3 дней, вам нужно также позвонить врачу.

Эти средства можно купить в большинстве магазинов и аптек.

Давайте больному лекарство, подходящее для его возраста.

Тщательно выполняйте инструкции, приведённые на этикетке.

Детям в возрасте до 18 лет включительно аспирин давать нельзя (кроме случаев, когда это рекомендовано врачом). Аспирин может вызвать у них опасное заболевание – синдром Рейе.

Снизить температуру и облегчить состояние больного можно одним из следующих способов:

- Давайте жаропонижающие средства, такие как:
 - » ацетаминофен (Tylenol® («Тайленол») или его немарочные аналоги)
 - » ибупрофен (Advil® («Адвил»), Motrin® («Мотрин») или их немарочные аналоги)
 - » аспирин (Bayer® («Байер») или его немарочные аналоги)
- Позаботьтесь о том, чтобы в комнате больного было прохладно.
- Следите за тем, чтобы на больном была лёгкая одежда.
- Давайте ему больше пить, особенно воду.
- Если у больного высокая температура, можно сделать обтирание, используя для этого воду комнатной температуры.



Врачи не рекомендуют сбивать температуру посредством протираний спиртом и принятия холодных ванн. Спирт может через кожу впитаться организмом и, в случае если вы делаете протирание ребёнку, ухудшить его самочувствие. От холодной воды может начаться озноб, что только усилит сопровождающие высокую температуру симптомы.



Обезвоживание происходит тогда, когда организм человека теряет больше влаги, чем получает. Потеря влаги происходит, когда мы потеем или даже дышим. Если вы пьёте недостаточно жидкости, или если у вас повышенная температура, понос или рвота, у вас может начаться обезвоживание. Обезвоживание может быть серьёзной проблемой – особенно для маленьких детей, пожилых людей и людей с рядом заболеваний.

Основные симптомы обезвоживания:

- жажда
- сухость во рту
- уменьшение объёма мочи
- потемнение мочи
- головокружение
- головная боль



Как избежать обезвоживания:

- Пейте достаточное количество жидкости, включая:
 - » воду
 - » фруктовые или овощные соки
 - » супы (например, куриный) и бульоны
 - » спортивный напиток Gatorade® («Гаторэйд») или его немарочный аналог – для взрослых
 - » напиток для регидратации Pedialyte® («Педиалайт») или его немарочный аналог – для детей
- Не пейте напитков, содержащих кофеин и алкоголь.
- Ставьте напитки, которые нравятся больному, возле его постели, чтобы он мог часто делать по несколько глотков.
- Продолжайте кормить больного младенца грудью.



Ломота в теле является симптомом гриппа. Больной гриппом обычно чувствует слабость, усталость и болезненность во всём теле. Распространёнными симптомами также являются головная боль, боль в горле, сухой кашель и заложенный нос.

Для уменьшения ломоты в теле, головных болей и усталости вы можете:

- Дать больному лекарство. Лекарство, которое дают больным при повышенной температуре, помогает и от других симптомов.
- Помочь больному поменять положение в постели, когда он не спит.
- Помочь больному встать с кровати и немного пройтись по комнате (не чаще 2-3 раз в день).
- Позаботиться о поддержании тишины и покоя, чтобы больной мог расслабиться и отдохнуть.



Для облегчения состояния при заложенном носе, боли в горле и сухом кашле вы можете:

- Использовать увлажнитель воздуха, распыляющий прохладную влагу, или пар от горячего душа или ванны. Это помогает для увлажнения носа и горла.
- Попросить тех, кто курит, не курить в доме.
- Использовать наклейки на нос для улучшения дыхания, если больному трудно дышать через нос. При этом нужно обязательно следовать инструкциям на упаковке.
- Использовать солевой спрей для носа или полоскать нос солевым раствором. Это делается только для детей старшего возраста и взрослых.
- Помочь больному сесть или повыше положить голову, чтобы уменьшить заложенность носа. Изголовье детской кроватки тоже можно немного приподнять.
- Полоскать горло солёной водой несколько раз в день для уменьшения боли в горле или кашля. Чтобы сделать солевой раствор, нужно размешать ½ чайной ложки соли в 8 унциях (одном стакане) воды.

Если вы беременны или страдаете хроническим заболеванием, таким как диабет, астма или сердечная болезнь, вам нужно обязательно позвонить своему врачу при первых признаках гриппа. Ваше состояние здоровья может ухудшиться из-за гриппа.

Звоните врачу, если:

- Повышенная температура будет держаться более 3 дней.
- Температура и кашель пройдут на 24 часа и больше, а потом появятся снова.
- Наблюдается повышенная температура в сочетании с одним из следующих симптомов:
 - » ригидность затылочных мышц
 - » очень сильная головная боль
 - » очень сильная боль в горле
 - » боль в ухе
 - » сыпь
- У больного выделяется малое количество мочи или моча тёмного цвета.
- При кашле выделяется зелёная, коричневая или кровавистая мокрота.
- У больного сильная или продолжительная рвота.
- Если больному трудно пить, или ребёнок не берёт бутылочку.
- Умладенцев и детей наблюдается повышенная раздражительность или сонливость.
- Наблюдаются какие-либо другие необычные симптомы или проблемы.
- По прошествии первой недели не наступило улучшения.



Звоните в скорую по телефону 911, если больной:

- Испытывает проблемы с дыханием – дыхание очень частое, затруднённое или болезненное.
- Жалуется на боли в груди.
- Имеет спутанное сознание или не понимает, где он находится.
- Не просыпается.
- Говорит не так, как обычно, или так, что вы не можете его понять.
- Не может ходить или сидеть.
- Имеет кожу голубого или серого оттенка.
- Испытывает припадок (неконтролируемые судороги или дрожь).

Как подготовиться к возможному заболеванию:

Подготовьте **набор для ухода при гриппе**, который включает то, что вам понадобится в случае болезни.

Имейте дома следующие лекарства и запасы на тот случай, если кто-то в семье заразится гриппом.

Купите всё необходимое до наступления болезни. Когда кто-то из членов вашей семьи заболеет, вам труднее будет найти время и силы, чтобы пойти в магазин за покупками.

- цифровой термометр
- не содержащие аспирин лекарства, такие как:
 - » ацетаминофен (Tylenol® («Тайленол») или его немарочные аналоги)
 - » ибупрофен (Advil® («Адвил»), Motrin® («Мотрин») или их немарочные аналоги)
- напитки – вода, фруктовые соки, супы и спортивные напитки
- мыло и дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе
- продукты питания, которые легко перевариваются организмом (крекеры, овсянка, рис и т.д.)



- дополнительный запас продуктов, лекарств и оборудования для лиц с особыми потребностями
- всё необходимое для уборки – бытовые дезинфицирующие средства, бумажные полотенца, мешки для мусора
- фамилию и номер телефона семейного врача.

Каждые 6 месяцев проверяйте срок годности всех запасов.



Держите полезную информацию под рукой. Эти памятки помогут вам подготовиться к сезону гриппа.

Моя информация об уходе в случае заболевания гриппом:

Фамилия и номер телефона врача:

Номер телефона аптеки:

Телефоны родственников или друзей, которые могут помочь в случае необходимости:

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЕТЕ ВЫ ИЛИ ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ СЕМЬИ

ЧЛЕН СЕМЬИ:	ЛЕКАРСТВО:	ДОЗА:

АЛЛЕРГИИ, ОТ КОТОРЫХ СТРАДАЕТЕ ВЫ ИЛИ ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ СЕМЬИ

ЧЛЕН СЕМЬИ:	АЛЛЕРГИЯ:

ОСОБЫЕ ДИЕТЫ, КОТОРЫХ ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ВЫ ИЛИ ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ СЕМЬИ

ЧЛЕН СЕМЬИ:	ОСОБЫЕ ДИЕТЫ:

Краткие сведения для вашего врача:

Причина для звонка: _____

Симптомы пациента: _____

Как давно пациент болеет? _____

Возраст пациента: _____

ТЕМПЕРАТУРА ПАЦИЕНТА

ТЕМПЕРАТУРА:	ВРЕМЯ:	СПОСОБ ИЗМЕРЕНИЯ:

Наблюдается ли у пациента следующее?

(обведите «да» или «нет»)

Проблемы с дыханием: ДА НЕТ

Рвота: ДА НЕТ

Потребление жидкости: ДА НЕТ

Нормальный аппетит: ДА НЕТ

Нормальный сон: ДА НЕТ

Путешествовал ли больной за последние 10 дней? ДА НЕТ

Беременность: ДА НЕТ

Есть ли в доме другие больные? ДА НЕТ

Что было предпринято для лечения больного?

Укажите другие проблемы со здоровьем:

Укажите лекарства, принимаемые от других заболеваний или проблем со здоровьем:

Дополнительную информацию вы найдёте на веб-сайте:

www.mass.gov/dph/flu



Massachusetts Department of Public Health